Anda tidak tahu betapa besarnya masalah ini. Saya juga tidak. Mudah untuk berpura-pura tidak peduli dengan apa yang dipikirkan orang lain, tetapi kenyataannya, kita semua peduli.

Kenyataannya, orang akan memiliki opini negatif tentang Anda dan sama sekali tidak ada yang dapat Anda lakukan untuk mengubah fakta ini. Ketika Anda membiarkan rasa takut akan apa yang dipikirkan orang lain menghentikan Anda untuk melakukan apa yang ingin Anda lakukan, Anda menjadi tawanan opini orang lain.

Ketakutan ini memengaruhi setiap aspek kehidupan Anda. Ini membuat Anda menunda-nunda pekerjaan. Ini membuat Anda ragu pada diri sendiri. Ini melumpuhkan Anda dengan perfeksionisme. Ini adalah alasan mengapa Anda terlalu banyak berpikir.

Di sinilah semuanya berakhir. Saatnya memberi orang kebebasan untuk berpikir apa pun yang mereka inginkan. *Biarkan mereka* . Saatnya membebaskan diri Anda dan *biarkan saya* mengambil langkah-langkah kecil dengan berani dan tanpa ragu yang seiring waktu akan mengubah seluruh hidup Anda.

Teori "Biarkan Mereka" adalah sebuah pencerahan besar bagi saya. Saya tahu bahwa saya khawatir tentang pendapat orang lain, tetapi saya tidak menyadari betapa besarnya masalah itu sampai saya mulai mengatakan *"Biarkan Mereka"* . *Biarkan mereka* menghakimi. *Biarkan mereka* tidak setuju. *Biarkan mereka* memiliki pendapat mereka. *Biarkan mereka* berpikir buruk. *Biarkan mereka* membicarakan saya di belakang saya.

Saat ini, Anda menjalani hidup dengan opini orang lain sebagai peta jalan Anda. Anda berbelok ke kiri atau ke kanan berdasarkan apa yang Anda antisipasi akan dipikirkan atau dikatakan orang lain, alih-alih berbelok ke arah yang Anda inginkan. Ketika Anda menjalani hidup dengan mencoba memprediksi apa yang akan dipikirkan dan dikatakan orang lain tentang Anda, Anda menyerahkan kekuatan Anda.

Daripada terlalu memikirkan setiap langkah yang Anda ambil, bagaimana jika Anda *membiarkan mereka* berpikir apa pun yang mereka inginkan? Membebaskan diri dari beban ini akan mengubah hidup Anda. Ingat hukum dasar sifat manusia: Anda tidak dapat mengontrol apa yang dikatakan, dilakukan, atau dipikirkan orang dewasa lain. Cobalah dan Anda akan menyesalinya. Semakin Anda *membiarkan mereka* berpikir apa yang mereka inginkan, semakin baik hidup Anda.

Bagaimana jika Anda memberi diri Anda izin untuk menjalani hidup Anda, dan Anda memberi orang lain izin untuk berpikir apa pun yang mereka inginkan tentangnya? Bagaimana jika Anda mencurahkan waktu dan energi Anda ke dalam hobi, kebiasaan, dan kebahagiaan Anda?

Perubahan apa yang akan Anda lakukan jika Anda tidak khawatir dihakimi? Apa sesuatu yang Anda takut akui bahwa Anda inginkan? Keyakinan apa yang membuat Anda gugup untuk lebih vokal? Dan lain sebagainya.Apakah Anda terlalu takut untuk mencoba karena belum pernah melakukannya sebelumnya? Tantangan, perlombaan, atau petualangan apa yang diam-diam Anda idam-idamkan? Apa yang Anda harapkan terjadi di tempat kerja tetapi Anda terlalu takut untuk bertanya? Percakapan apa yang selama ini Anda hindari? Foto apa yang sudah lama ingin Anda unggah?

Sebagian besar saran tentang topik ini tidak efektif. Kebanyakan orang hanya menyuruh Anda untuk "berhenti peduli" tentang apa yang dipikirkan orang lain. Tetapi tidak ada yang memberi tahu Anda caranya. Sudah saatnya untuk pendekatan baru. Dengan menggunakan Teori Biarkan Mereka, Anda akan mengadopsi pendekatan revolusioner untuk menyingkirkan rasa takut ini sekali dan untuk selamanya: Beri orang kebebasan untuk berpikir negatif tentang Anda.

Ini adalah ide yang sangat indah yang akan membuka kepercayaan diri Anda, membebaskan ekspresi diri Anda, dan melambungkan Anda ke babak baru dalam hidup Anda. Beri orang lain kebebasan untuk berpikir negatif tentang Anda.

Biarkan saja . Ini bukan hanya berhasil, tetapi juga berdasarkan sains.

Anda tidak memiliki kendali sama sekali atas pendapat orang lain tentang Anda.

Faktanya, mustahil untuk mengendalikan pikiran orang lain. Oleh karena itu, takut akan apa yang dipikirkan orang lain, atau mencoba mengendalikan pikiran mereka, adalah buang-buang waktu saja.

Anda tidak akan pernah merasa memegang kendali atas hidup, perasaan, pikiran, atau tindakan Anda sampai Anda berhenti terobsesi atau mencoba mengendalikan apa yang orang lain pikirkan tentang Anda.

Saya akan mengatakannya lagi: Orang dewasa akan memiliki pendapat negatif tentang Anda—apa pun yang Anda lakukan. Mengapa? Karena orang dewasa diperbolehkan untuk berpikir apa pun yang mereka inginkan.

Secara fisik dan neurologis, mustahil bagi Anda untuk mengendalikan apa yang dipikirkan orang lain. Rata-rata manusia memiliki sekitar 70.000 pikiran per hari. Sebagian besar bersifat acak dan tidak dapat dikendalikan. Itulah mengapa sangat tidak masuk akal untuk membuang energi Anda mengkhawatirkan apa yang dipikirkan orang lain atau mencoba mengubah apa yang mereka pikirkan.

Anda bahkan tidak bisa mengendalikan separuh pikiran yang muncul di benak Anda sendiri. Mengapa Anda berpikir Anda bisa mengendalikan apa yang muncul di benak orang lain? Anda tidak bisa. Secara ilmiah itu tidak mungkin. Itulah mengapa Teori Biarkan Mereka Begitu revolusioner.

Alih-alih takut akan pendapat orang lain, Anda cukup membiarkan mereka berpikir apa pun yang mereka inginkan. Bahkan, saya sarankan Anda berasumsi bahwa orang akan berpikir negatif tentang Anda. Karena memang orang-orang memiliki pikiran negatif tentang Anda.

Ini normal.

Dan omong-omong, orang-orang yang mencintaimu pun memikirkan hal-hal buruk tentangmu... setiap hari! Aku pun memikirkan hal-hal buruk tentang orang-orang yang kucintai setiap hari! Ini normal. Untuk membuktikannya, aku akan mulai duluan.

Saat suami saya bangun tidur, dia biasanya kentut dengan sangat keras. Pikiran pertama saya adalah, *Kamu menjijikkan.* Saya mencintai Chris lebih dari siapa pun di planet ini. Tapi saya selalu punya pikiran buruk dan opini negatif tentang dia.

Sama halnya dengan anjingku. Jam 5 sore, anjingku, Homie, sangat menyebalkan karena dia tahu sudah waktunya makan malam. Dia mengikutiku ke mana-mana, terengah-engah seperti orang gila, melompat ke arahku, dan tahukah kamu apa yang kupikirkan: Dia benar-benar menyebalkan, dan dia perlu tenang. Tapi aku tetap menyayanginya.

Mengapa saya menceritakan ini kepada Anda? Karena setiap orang memiliki pendapat kritis tentang orang yang mereka cintai maupun orang asing. Itu adalah fakta kehidupan.

Terimalah dan pahamilah. Alih-alih mencoba mengubah kenyataan, mulailah menggunakannya untuk keuntungan Anda. *Biarkan saja* .

Berikut kebenaran lainnya: Hanya karena seseorang memiliki opini negatif bukan berarti mereka memiliki perasaan negatif terhadap Anda secara keseluruhan.

Intinya sederhana: Orang dewasa akan memiliki opini negatif tentang Anda dan semua yang Anda lakukan. *Biarkan mereka* menilai. *Biarkan mereka* bereaksi. *Biarkan mereka* meragukan Anda. *Biarkan mereka* mempertanyakan keputusan yang Anda buat. *Biarkan mereka* salah tentang Anda. *Biarkan mereka* memutar mata ketika Anda mulai mengunggah video online atau Anda ingin menulis ulang naskah untuk ke-12 kalinya.

Daripada membuang waktu mengkhawatirkan mereka, mulailah menjalani hidupmu dengan cara yang membuatmu bangga pada diri sendiri. *Biarkan aku* melakukan apa yang ingin kulakukan dengan hidupku yang liar dan berharga ini.

Pendekatan ini membebaskan karena saat ini Anda menjalani hidup dan membuat keputusan dengan mencoba mengantisipasi apa yang akan dipikirkan orang lain. Ketika Anda membiarkan rasa takut akan apa yang mungkin dipikirkan orang lain menentukan pilihan Anda, Anda membatasi potensi Anda dan menghambat diri sendiri untuk mengejar apa yang benar-benar Anda inginkan.

Inilah alasan mengapa Anda menunda-nunda pekerjaan, meragukan diri sendiri, lumpuh karena perfeksionisme, dan yang terpenting, inilah alasan mengapa Anda bangun setiap hari dan menghindari pekerjaan yang sebenarnya akan membantu Anda maju.

Kamu sangat takut dihakimi, sehingga kamu sama sekali tidak mengambil risiko. Bukankah itu yang kamu takuti? Bahwa kamu akan dihakimi?

Apakah maksudnya jika Anda bercerai, atau berhenti dari bisnis properti, atau kembali bersekolah, atau memotong rambut, atau mencoba masuk tim sepak bola dan gagal, semua orang akan punya pendapat tentang hal itu? Tentu saja mereka akan punya pendapat tentang hal itu. Lalu kenapa?

Ketakutan bodoh ini menghalangi Anda untuk mencoba hal-hal baru, mengambil risiko, menjadi diri sendiri, dan melakukan langkah-langkah kecil yang, seiring waktu, akan mengubah hidup Anda. Sungguh menyedihkan.

Teori Biarkan Mereka Akan Membantu Anda Menjadi Lebih Berani. Bukankah lebih bijaksana untuk menerima kenyataan dan memberi orang lain kebebasan untuk menilai?

Kamu tidak bisa mengendalikan apa yang dipikirkan orang lain, jadi tidak ada alasan mengapa kamu harus takut akan hal itu—atau membiarkannya menghentikanmu lagi. Waktumu jauh lebih berharga daripada itu, karena kamu memiliki hal-hal penting yang harus dilakukan dengan kehidupan yang liar dan berharga ini.

Mulai hari ini, Anda akan memberi orang kebebasan untuk berpikir negatif tentang Anda. *Biarkan saja* .